

fitness & spa AXIA プログラムスケジュール

2018年6月～

曜日	月曜日			火曜日			水曜日			曜日
場所	STUDIO A	STUDIO B	岩盤ルーム	STUDIO A	STUDIO B	岩盤ルーム	STUDIO A	STUDIO B	岩盤ルーム	場所
10:00	腰痛肩こりストレッチ20 9:35～9:55		HOT ストレッチ 30 9:45～10:15	ストレッチポール20 9:45～10:05		HOT ストレッチ 30 9:45～10:15	腰痛肩こりストレッチ20 9:35～9:55		HOT ストレッチ 30 9:45～10:15	10:00
30	エアロ30 10:15～10:45 石垣 治孝	YOGA45 10:00～10:45 ジュンジ	プロジェクションTIME 10:30～11:00	TOP RIDE30 10:20～10:50 スタッフ	腰痛肩こりストレッチ20 10:30～10:50	プロジェクションTIME 10:30～11:00	エアロ30 10:15～10:45 川村 愛子		プロジェクションTIME 10:30～11:00	30
11:00	STEP30 11:00～11:30 石垣 治孝	おなかシェイプ20 11:00～11:20		ラディカルPOWER30 11:15～11:45 スタッフ	ピラティス30 11:15～11:45 エリコ		YOGA45 11:00～11:45 川村 愛子	おなかシェイプ20 11:00～11:20		11:00
30	TOP RIDE45 11:50～12:35 スタッフ		HOT ピラティス 45 11:30～12:15 真理子	バレトン45 12:00～12:45 エリコ		HOT ストレッチ 30 11:45～12:15			HOT ストレッチ 30 11:45～12:15	30
12:00			プロジェクションTIME 12:30～13:00		おなかシェイプ20 12:30～12:50	プロジェクションTIME 12:30～13:00	ダンスエアロ45 12:00～12:45		プロジェクションTIME 12:30～13:00	30
13:00	ピラティス 13:00～13:45 真理子	ファイトウ30 13:00～13:30 スタッフ		骨盤調整YOGA45 13:00～13:45 MIKA	腰痛肩こりストレッチ20 12:55～13:25		STEP30 13:00～13:30	ストレッチポール20 13:00～13:20		13:00
14:00	エアロ45 14:00～14:45 椎名 良子	POWER TEC 14:00～14:15	プロジェクションTIME 14:30～15:00	タイガーキックTEC 15 14:00～14:15	ダンササイズ45 14:00～14:45 RIE		TOP RIDE45 11:50～12:35 スタッフ	フィットネスフラ45 14:00～14:45 小柳 由起	プロジェクションTIME 14:30～15:00	14:00
30		ラディカルPOWER30 14:20～14:50 スタッフ		タイガーキック30 14:20～15:50 tiger		HOT YOGA 45 14:30～15:15 MIKA	カーディオキック45 14:50～15:35 高野 蘭美	腰痛肩こりストレッチ20 15:00～15:20		30
15:00	YOGA45 15:00～15:45 岡部 美穂		HOT タイ式YOGA 45 15:15～16:00 椎名 良子	TOP RIDE30 15:10～15:40 スタッフ	エアロ45 15:00～15:45 大野 幸江	プロジェクションTIME 15:30～16:00			HOT ストレッチ 30 15:30～16:00	30
16:00			プロジェクションTIME 16:30～17:00			プロジェクションTIME 16:30～17:00			プロジェクションTIME 16:30～17:00	30
17:00										30
18:00										30
19:00	暗闇ファンクショナル30 18:30～19:00		プロジェクションTIME 18:30～19:00	おなかシェイプ20 18:30～18:50		プロジェクションTIME 18:30～19:00	腰痛肩こりストレッチ20 18:45～19:05		プロジェクションTIME 18:30～19:00	19:00
30	エアロ30 19:30～20:00 藤来 真人	ファイトウ30 19:20～19:50 スタッフ	HOT ストレッチ 30 19:15～19:45	暗闇 YOGA30 19:15～19:45		HOT ストレッチ 30 19:15～19:45	ピラティス45 19:30～20:15 エリコ	ファイトウ30 19:30～20:00 スタッフ	HOT YOGA 45 19:15～20:00 南房 真美	30
20:00	エアロ45 20:15～21:00 藤来 真人	ラディカルPOWER30 20:15～20:45 スタッフ	プロジェクションTIME 20:30～21:00	ZUMBA45 20:00～20:45 井上 智子	ファイトウ30 20:00～20:30 スタッフ	プロジェクションTIME 20:30～21:00	ラディカルPOWER45 20:30～21:15 スタッフ	YOGA45 20:35～21:20 南房 真美	プロジェクションTIME 20:30～21:00	30
21:00			エアロ30 21:00～21:30 井上 智子		腰痛肩こりストレッチ20 20:55～21:15					21:00
30	暗闇 YOGA30 21:20～21:50		プロジェクションTIME 21:30～22:00			プロジェクションTIME 21:30～22:00	TOP RIDE45 21:30～22:15 スタッフ		プロジェクションTIME 21:30～22:00	30
22:00			ストレッチポール20 21:45～22:05			プロジェクションTIME 22:30～23:00			プロジェクションTIME 22:30～23:00	22:00
30			プロジェクションTIME 22:30～23:00						プロジェクションTIME 22:30～23:00	30

変更となる場合がございます、予めご了承ください。

曜日	金曜日			土曜日			日曜日			曜日
場所	STUDIO A	STUDIO B	岩盤ルーム	STUDIO A	STUDIO B	岩盤ルーム	STUDIO A	STUDIO B	岩盤ルーム	場所
10:00	暗闇ストレッチ 9:30~9:45		HOTストレッチ 30 9:45~10:15			HOTストレッチ 30 9:45~10:15			HOTストレッチ 30 9:45~10:15	10:00
30	エアロ45 10:00~10:45 安尻 弘子		プロジェクションTIME 10:30~11:00	身体調整45 10:30~11:15 寺田 佳言		プロジェクションTIME 10:30~11:00	YOGA45 10:30~11:15 原田 弘子	ステップ30 10:45~11:15 石垣 治孝	プロジェクションTIME 10:30~11:00	30
11:00	暗闇YOGA30 11:10~11:40			暗闇ファンクショナル30 11:30~12:00		YOGA45 11:30~12:15 高口				30
30		エアロ30 11:30~12:00 館崎 智恵子								30
12:00			HOT YOGA 45 12:00~12:45 TERU	TOP RIDE45 12:30~13:15 スタッフ		プロジェクションTIME 12:00~12:30			HOT YOGA 45 12:00~12:45 原田 弘子	12:00
30	ラテンエアロ45 12:15~13:00 館崎 智恵子		プロジェクションTIME 13:00~13:30			HOT YOGA 45 12:45~13:30 高口	ファイドウ45 13:00~13:45 スタッフ		プロジェクションTIME 13:00~13:30	30
13:00	YOGA45 13:15~14:00 TERU	ダンスサイズ45 13:15~14:00 RIE		暗闇YOGA30 13:35~14:05						30
14:00			プロジェクションTIME 14:30~15:00	ラディカルPOWER30 14:25~14:55 スタッフ		プロジェクションTIME 14:30~15:00			プロジェクションTIME 14:30~15:00	30
30	ラディカルPOWER45 14:15~15:00 スタッフ									30
15:00			HOTストレッチ 30 15:30~16:00	ファイドウ45 15:20~16:05 横山 宏樹		HOTストレッチ 30 15:30~16:00	TOP RIDE30 15:05~15:35 スタッフ		HOT YOGA 45 15:30~16:15 瀬尾 みちる	30
30	腰痛肩こりストレッチ20 15:20~9:55		プロジェクションTIME 16:30~17:00	エアロ30 16:20~16:50 横山 宏樹		プロジェクションTIME 16:30~17:00	暗闇YOGA30 15:55~16:25	STEP30 16:00~16:30 穂積 典子	プロジェクションTIME 16:30~17:00	30
16:00				暗闇ストレッチ 17:10~17:25	ZUMBA45 17:00~17:45 海老根 みゆき		エアロ45 16:45~17:30 穂積 典子			30
17:00				YOGA45 18:00~18:45 寺田 操						30
18:00			プロジェクションTIME 18:30~19:00			プロジェクションTIME 18:30~19:00			プロジェクションTIME 18:30~19:00	30
19:00	TOP RIDE30 19:00~19:30 スタッフ		HOT YOGA 45 19:15~20:00 高島 徳子	ラディカルPOWER45 19:10~19:55 スタッフ		HOTストレッチ 30 19:15~19:45			HOTストレッチ 30 19:15~19:45	30
20:00	暗闇ファンクショナル30 19:50~20:20	エアロ30 20:00~20:30 横山 宏樹	プロジェクションTIME 20:30~21:00	ストレッチポール20 20:10~20:30		プロジェクションTIME 20:30~21:00			プロジェクションTIME 20:30~21:00	20:00
30										30
21:00	ファイドウ45 20:45~21:30 横山 宏樹	YOGA45 20:45~21:30 高島 徳子	プロジェクションTIME 21:30~22:00			プロジェクションTIME 21:30~22:00			プロジェクションTIME 21:30~22:00	21:00
30										30
22:00	腰痛肩こりストレッチ20 21:45~22:05		プロジェクションTIME 22:30~23:00			プロジェクションTIME 22:30~23:00			プロジェクションTIME 22:30~23:00	22:00
30										30



…初めての方でもお気軽に参加できるプログラムです。

…定員制のプログラムです。プログラム開始2時間前より、2階フィットネス
カウンターにて予約を開始致します。ICバンド(ロッカーキー)が必要です。

プログラム、インストラクターは変更になる場合がございます。詳細はスタジオ前の

代行ボード・ホームページをご確認ください。

◆定休日◆

毎週木曜日が定休日となります。

◆レッスン内容詳細はホームページからご確認ください。

〒301-0854
茨城県龍ケ崎市中里2-1-2
TEL / 0120-30-5726
HP / <http://yubune-ryugasaki.jp>



【QRコード】

fitness & spa
AXIA